



Mungdal-Gemüse



Dauer: **35 Min.**

Niveau: **Einfach**

ZUTATEN (Für 4 Personen)

Ca. 700 g Karotten, Zucchini, Pastinake, Staudensellerie

200 g gelber Mungdal (2,5-fache Menge Wasser)

1 EL Ghee

1 TL Kreuzkümmel, ganz

1 TL Koriander, ganz

1kl. Zwiebel, gewürfelt

1. St. Ingwer, gewürfelt

1 MS Hing (Asafoetida)

½ TL Kurkuma

½ TL Garam Masala

Etwas Zitronensaft

etwas Steinsalz

1 kleines Bund frischer Koriander, gehackt

1. SCHRITT

Mung Dal in einer Schüssel so lange waschen, bis das Wasser sauber bleibt
Das Gemüse waschen, schälen und in Würfel schneiden

2. SCHRITT

Gewürzsud aus Ghee und gemörserten Kreuzkümmel und Koriander herstellen.
Dann zuerst Zwiebel und Ingwer und danach das Gemüse zugeben, mit andünsten.

3. SCHRITT

Dal dazugeben, kurz anschmoren, aufgießen, aufkochen auf kleinster Stufe fertiggaren. Der Dal ist gar, wenn die Bohnen zerfallen.

Kurkuma und Hing zugeben.

4. SCHRITT

Mit Garam Masala und Salz abschmecken.
Frischen Koriander hacken und drüberstreuen

Dazu passt Basmati-Reis uns Salat (nur in der Mittagszeit)

Guten Appetit!

Ihre Beatrice Heim